11月　献立表

家庭数

令和８年度　　目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ご飯				精白米, はいが精米				616 kcal
	豆腐とイカの チリソース	○	豆腐, いか		砂糖, でん粉	米ぬか油	にら	しょうが, にんにく, 長ねぎ	23.3 g
	春雨サラダ				緑豆春雨, 砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	きゅうり, もやし, しょうが	17.1 g
	果物(りんご)							りんご	2.4 g
4 水	サンマー麺	○	豚肉		生中華麺, でん粉	米ぬか油	にんじん, にら	ﾆﾝﾆｸ, ｼｮｳｶﾞ, 玉葱 ｷｸﾗｹﾞ, ﾓﾔｼ, ｷｬﾍﾞﾂ, ﾈｷﾞ	601 kcal
	切干大根の中華風サラダ				砂糖	ごま油	にんじん	切干大根, きゅうり, もやし, しょうが	22.2 g
	芋けんぴ				さつまいも, 砂糖, 水あめ	米ぬか油			19.5 g
	神奈川県ご当地メニュー（サンマー麺）								2.7 g
5 木	ご飯		４年生なし（校外学習のため）		精白米, はいが精米				629 kcal
	ぽてっと汁	○	鶏肉もも		こんにゃく, じゃがいも, でん粉	米ぬか油	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	30.8 g
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭, 白みそ		砂糖	バター	にんじん	キャベツ, 玉葱, ホールコーン缶	15.4 g
	ブドウ豆 北海道郷土料理		大豆	昆布	三温糖				2.1 g
6 金	キャロットフレンチトースト		たまご, 豆乳		ミルクパン, 砂糖	バター	にんじん		573 kcal
	鶏肉のポトフ	○	鶏肉もも		じゃがいも	米ぬか油	にんじん, かぶ葉	にんにく, 玉葱, キャベツ, かぶ	23.9 g
	茹で野菜サラダ				砂糖	米ぬか油	にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶, 玉葱	22.4 g
									2.1 g
9 月	けいちゃん丼	○	鶏肉もも, 赤みそ		精白米, はいが精米, 三温糖, でん粉	米ぬか油, ごま油	にんじん, こまつな	ﾆﾝﾆｸ, ｼｮｳｶﾞ, 玉葱, もやし, ｷｬﾍﾞﾂ, 長ﾈｷﾞ	609 kcal
	呉汁		大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	23.8 g
	果物(ぶどう)							ぶどう	17.9 g
	岐阜県郷土料理								2.4 g
10 火	わかめご飯	○	わかめ		精白米, はいが精米	白ごま			607 kcal
	めった汁		豚肉, 赤みそ, 白みそ 油揚げ		こんにゃく, さつまいも		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	24.4 g
	魚の竜田揚げ		ホキ		でん粉	米ぬか油		しょうが	19.5 g
	ごま和え		石川県郷土料理（めった汁）		砂糖	白ごま	にんじん	キャベツ, もやし	2.4 g
11 水	スパゲティ ミートソース	○	豚ひき肉, 大豆	粉チーズ	スパゲティ, 砂糖	米ぬか油, バター	にんじん, ホールトマト（缶）, パセリ	にんにく, 玉葱, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮, ｾﾛﾘｰ	631 kcal
	コールスローサラダ				砂糖		にんじん	キャベツ	27.6 g
	果物(みかん)							みかん	22.4 g
									1.9 g
12 木	秋のカレーライス	○	豚肉		精白米, はいが精米, さつまいも, 薄力粉	米ぬか油, バター	ホールトマト, にんじん	玉葱, ﾆﾝﾆｸ, ｼｮｳｶﾞ, しめじ, えのきたけ	636 kcal
	もやしのサラダ				砂糖	米ぬか油, ごま油	にんじん	きゅうり, もやし, 玉葱	21.2 g
									18.6 g
									1.8 g
13 金	クファジューシー	○	豚ばら肉、豚肉	きざみ昆布	精白米, はいが精米, 砂糖	ごま油	にんじん, さやいんげん		604 kcal
	もずくスープ		豆腐	もずく		ごま	にんじん	長ねぎ	20.1 g
	サーターアンダギー		豆乳		三温糖, 薄力粉	米ぬか油, 白ごま			21.2 g
	沖縄県郷土料理								2.0 g

栄養価は中学年（3.4年）対象です。1.2年生は0.9倍、5.6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！





１１月　献立表

家庭数

令和８年度

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 月	吹き寄せご飯	○	鶏肉もも(皮付)		精白米, もち米, さつまいも, 砂糖		にんじん, さやいんげん	しめじ, たけのこ	604 kcal
	すまし汁			カットわかめ	焼きふ		ほうれんそう	えのきたけ	28.9 g
	さばの塩焼き		まさば						21.4 g
	もやしの甘酢あえ		油揚げ		砂糖	ごま油	にんじん	もやし	2.7 g
17 火	メロンパン	○	たまご	脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, 薄力粉, グラニュー糖	バター			595 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ		鶏肉むね, レンズまめ		じゃがいも	オリーブ油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, セロリー, キャベツ	21.9 g
	海藻サラダ			海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, もやし	22.4 g
									2.4 g
18 水	レタスチャーハン	○	たまご, 豚ひき肉		精白米, はいが精米, 砂糖	米ぬか油		しょうが, にんにく, 長ねぎ, レタス	593 kcal
	糸寒天の中華スープ		豚肉, 豆腐	寒天		米ぬか油, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, たけのこ, もやし, 長ねぎ	22.1 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン		砂糖			ぶどうジュース, りんごジュース	19.9 g
									2.0 g
19 木	ご飯	○	栃木県郷土料理（かんぴょう）		精白米, はいが精米				612 kcal
	かんぴょうの卵とじ汁		豆腐, たまご		でん粉		こまつな	かんぴょう, 長ねぎ	23.4 g
	わかさぎのカレー揚げ			わかさぎ	でん粉	米ぬか油			18.3 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉		じゃがいも, 砂糖, でん粉	米ぬか油	にんじん, さやいんげん	玉葱	2.2 g
20 金	ゆかりご飯	○	５年生なし（社会科見学のため）		精白米, はいが精米	白ごま			629 kcal
	だぶ		鶏肉もも, 生揚げ, かまぼこ		こんにゃく		にんじん	れんこん, ごぼう	27.6 g
	イカ・えびシューマイ		いかすり身, えび, 鶏ひき肉		砂糖, でん粉, しゅうまいの皮			しょうが, 玉葱	17.0 g
	糸こんにゃくと野菜のごまみそ和え		白みそ 佐賀県郷土料理		つきこんにゃく, 砂糖	白ねりごま	こまつな, にんじん	もやし	1.9 g
24 火	ご飯	○			精白米, はいが精米				651 kcal
	いわしの蒲焼		いわし		でん粉, 米粉, 砂糖	米ぬか油, 白ごま		しょうが	25.2 g
	さつま汁		鶏肉もも, 赤みそ, 白みそ		こんにゃく, さつまいも		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	19.9 g
	のり入り和風サラダ		１１月２４日は　「和食の日」		砂糖	ごま油	にんじん, こまつな	もやし, にんにく	2.7 g
25 水	キムチ丼	○	豚ばら肉, 豚肉, 八丁みそ		精白米, はいが精米, 砂糖, でん粉	米ぬか油, ごま油	にら	ﾆﾝﾆｸ, ｼｮｳｶﾞ, 玉葱, 長ねぎ, 白菜ｷﾑﾁ, 白菜	672 kcal
	ワカメスープ		豆腐	わかめ		ごま油		長ねぎ	25.2 g
	チーズホットク			クリームチーズ, シュレッドチーズ	強力粉, 白玉粉, 砂糖	米ぬか油			22.0 g
	世界の料理：大韓民国								2.6 g
26 木	フティーラ	○	ハム, まぐろ缶詰	シュレッドチーズ	ソフトフランスパン	オリーブ油		にんにく, 玉葱, ｵﾘｰﾌﾞ	602 kcal
	アリオッタ		ベーコン, 鶏肉, えび		じゃがいも	米ぬか油	にんじん, ホールトマト, かぶ葉	にんにく, セロリー, 玉葱, かぶ	25.8 g
	りんごジュレ		カラギーナン		砂糖			りんごジュース, りんご缶詰	23.5 g
	世界の料理：マルタ共和国（フティーラ・アリオッタ）								2.4 g
27 金	肉汁うどん	○	豚ばら肉, 油揚げ		砂糖, 冷凍うどん			玉葱, 長ねぎ	612.0 kcal
	みそポテト		赤みそ		じゃがいも, でん粉, 砂糖	米ぬか油			20.6 g
	お浸し		かつお糸削り		砂糖		こまつな, にんじん	しめじ, もやし	25.8 g
									2.6 g
30 月	ご飯	○			精白米, はいが精米				669 kcal
	肉豆腐		豚肉, 豆腐		こんにゃく, 三温糖, でん粉	米ぬか油	にんじん, さやいんげん	玉葱, 長ねぎ	24.6 g
	もやしのサラダ				砂糖	米ぬか油, ごま油	にんじん	きゅうり, もやし, 玉葱	21.2 g
	さつまいものごま団子				さつまいも, 砂糖	バター, 白ごま			1.7 g

（19回）　栄養価は中学年（３.４年）対象です。１.２年生は0.9倍、５.６年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。